



ANS - n° 357260

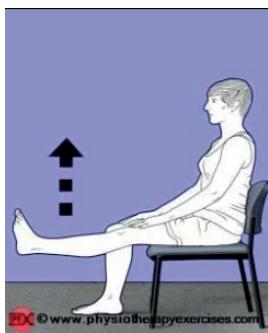
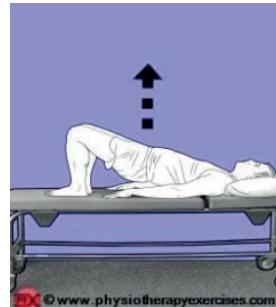
# SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Este material de orientação foi elaborado para auxiliar nos cuidados do paciente INDEPENDENTE e pode ser utilizado durante a internação e após a alta hospitalar.

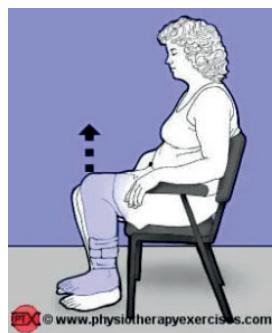
**MOVIMENTE-SE e mantenha-se ativo**, para isso, você pode realizar os exercícios sugeridos neste material, ou outros exercícios como bicicleta, musculação, hidroginástica, pilates ou ginástica em grupos. Se necessário, procure um fisioterapeuta para lhe dar suporte profissional e auxiliar na recuperação com orientações personalizadas.

## EXERCÍCIOS QUE PODEM SER REALIZADOS

PONTE: Realize exercícios elevando o quadril para fortalecer as pernas.



Sentado, dobre e estique o joelho.



Sentado, eleve e abaixe o joelho.



Sente e levante em uma cadeira que permita estar em posição de 90° no joelho. Inicie com apoio e quando estiver fácil, evolua para sem apoio.

Fonte das imagens: disponível em <https://www.physiotherapyexercises.com/>

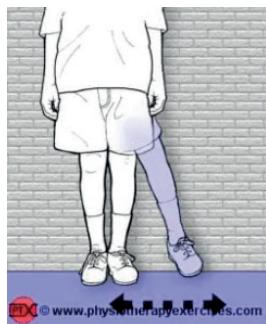
Abra e feche os braços.



Eleve os braços com o cotovelo estendido.



Abra e feche a perna.



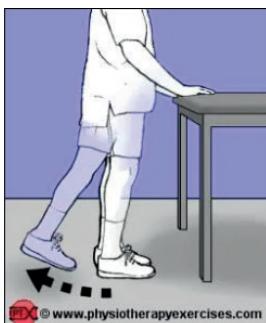
Dobre e estique o joelho.



Marche no lugar.



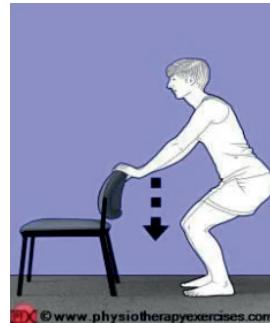
Leva a perna para trás.



Fique na ponta dos pés.



Agache, levando o quadril para trás.



Fonte das imagens: acesso em 25/02/2025, disponível em:  
<https://www.physiotherapyexercises.com/>

**CAMINHAR** auxilia a manter a força e o equilíbrio corporal, deve ser realizada todos os dias, mesmo que seja necessário auxílio de bengala, andador, ou mais uma pessoa.

#### SE MANTENHA ATIVO!

Tente comer com as próprias mãos; pentear os cabelos; escovar os dentes; abotoar a camisa; erguer o quadril para trocar de posição. Tudo isso ajudará a manter a saúde física por mais tempo.

